

※品名及び使用量を記入してください。野菜については、生産者名を記入してください。

(例)①大根(扇町 会津太郎) 1kg
②食塩 500g

あいづ野菜の料理

あいづ野菜の汁物

材
料

①パセリ	少々	①トマト	1個
②アイスプラント	6個	②コンソメ	2個
③にんじん	1/2	③卵	1個
④レタス	3枚	④ブラックペッパー	少々
⑤トマト	1個	⑤	
⑥肉(しゃぶしゃぶ用)	160g	⑥	
⑦酢	大3	⑦	
⑧しょうゆ	小1	⑧	
⑨塩	小1	⑨	
⑩砂糖	小2	⑩	
⑪ブラックペッパー	少々		
⑫サラダ油	小1		
⑬酒	少々		

調理
方法

あいづ野菜の料理

あいづ野菜の汁物

①トマト角切り。	①水を入れた鍋にコンソメを入れ、沸騰させる。
②レタス千切り。	②卵をかき混ぜ、ゆっくり鍋にゆっくり入れる。
③たっぷりの熱湯に酒少々加え、肉を茹で氷水にとる。	③そしてブラックペッパーを少々入れる。
④その間に、にんじんをかたに取る。水を切り、レタスと共に盛る。	④そしてトマトを入れる。そしてまた沸騰させる。
⑤トマトと砂糖、塩、酢、しょうゆ、サラダ油、ブラックペッパーをあわせて混ぜる。そして器に取る。	⑤
⑥そしてにんじんを乗せる。ピーマンも乗せる。パセリを乗せる。アイスプラントも乗せる。	⑥
⑦	⑦
⑧	⑧
⑨	⑨
⑩	⑩
⑪	⑪
⑫	⑫

冷しゃぶサラダ

たまトマスープ